archive.today
webpage capture

Gespeichert von https://www.zeit.de/gesundheit/2024-04/angststoerung-aengsten-stellen-ex suchen 23 Dez. 2024 13:06:32 UTC
Versionsgeschichte ←früher später→

Weitergeleitet von https://www.zeit.de/gesundheit/2024-04/angststoerung-aengsten-stellen-ex
Versionsgeschichte ←früher später→

Alle Mementos von Domain www.zeit.de

Abbild | Bildschirmfoto

teilen download .zip einen Fehler oder Missbrauch melden Kauf mir einen Kaffee

Angststörung

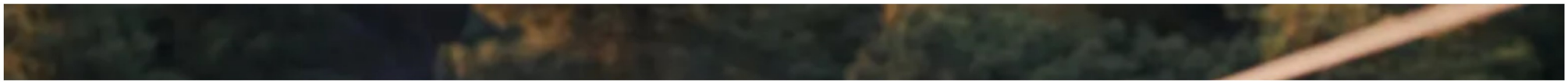
Was geschieht im Gehirn, wenn wir uns Ängsten stellen?

Wer sich Ängsten aussetzt, kann sein Gedächtnis und Selbstbild verändern. Die Folgen sind weitreichender als gedacht. Was neue Studien über die Exposition zeigen.

Von Claudia Wüstenhagen

11. April 2024, 17:10 Uhr

▶ 15 Min. 34 Verschenken



Wer eine quälende Angststörung überwindet, kann sein Leben verändern – womöglich stärker als vielen bewusst ist. © Alihan Usullu/Getty Images

Spinnen und Kirchtürme haben auf den ersten Blick wenig gemeinsam.

Die einen sind winzig, filigran und zappelig, die anderen aus festem Gemäuer und viele Meter hoch. Was beide vereint: Sie können Ängste auslösen, Phobien sogar. Manchen Menschen graut vor den Krabbeltieren, anderen vor schwindelnder Höhe. Und dann gibt es noch arme Seelen, die beides nicht ertragen können. Es waren solche Personen, die Psychologen kürzlich zu einer verblüffenden Entdeckung verhalfen.

Eine Forschergruppe der Ruhr-Universität Bochum hatte sich ein Experiment für Probanden ausgedacht, die sowohl Spinnen als auch Höhe fürchteten. Zuerst konfrontierten sie die Probanden mit Spinnen: Sie führten sie in einen Raum, in dem in einem Glas eine Hauswinkelspinne saß. Schritt für Schritt näherten sich die Probanden der Kreatur. Betrachteten sie. Öffneten das Glas. Berührten sie – erst mit einem Stift, dann mit einem Handschuh. Am Ende ließen sie das Tier über ihre Hand laufen. Ein eindrucksvoller Beleg dafür, dass es hilft, sich seinen Ängsten zu stellen. Bemerkenswert war aber etwas anderes: Nach der Spinnentherapie trauten sich die Probanden plötzlich, auch einen Kirchturm zu besteigen – als hätten sie dank der Spinne ihre Höhenangst gleich mit verloren.

Es ist ein kurioser Fund, den die Bochumer Psychologen im Fachmagazin *Translational Psychiatry* veröffentlichten (Kodzaga et al., 2023). Denn gegen ihre Höhenangst waren die Probanden ja gar nicht

therapiert worden. Die Studie wirft somit ein neues Licht auf eines der etabliertesten Verfahren gegen Phobien und Ängste: die Expositionstherapie.

Ist Donald Trump eine Gefahr für die Demokratie?

Ja Nein

Ob Spinnenphobie, Höhen- oder Flugangst, Soziale Angststörung oder Platzangst (Agoraphobie) – es gibt viele verschiedene Angsterkrankungen (*siehe Infobox*), und bei den allermeisten ist die Expositionstherapie das Mittel der Wahl. Die Konfrontation mit dem Auslöser der Angst: Dieses Verfahren hat sich in zahlreichen Studien als wirksam erwiesen. Gerade bei spezifischen Phobien wie der Spinnenangst nimmt die Angst dadurch oft schon nach kurzer Zeit deutlich ab.

Angststörungen

Angst ist eine sehr wichtige Emotion, die uns vor Gefahr schützt. Doch übertriebene Ängste können krankhaft werden. Angststörungen gehören zu den **häufigsten psychischen Erkrankungen** in Deutschland. Die Auslöser dieser Ängste sind unterschiedlich, aber alle Störungen haben gemein, dass Betroffene häufig mit übertriebener Angst auf eine Situation oder Sache reagieren, dadurch **hohen Leidensdruck empfinden** und **in ihrem Leben stark eingeschränkt sind**.

Spezifische Phobien

Soziale Angststörung

Agoraphobie

Panikstörung

Generalisierte Angststörung

Was aber geschieht eigentlich, wenn wir uns Ängsten stellen? Studien liefern immer neue Hinweise, die das Bild ergänzen, mitunter auch

frühere Annahmen widerlegen. Immer klarer wird, dass eine Exposition weitreichende Folgen hat und unterschiedliche Prozesse auslöst. Sie hat prägenden Einfluss auf das Gedächtnis und kann offenbar auch verändern, wie sich ein Mensch in der Welt bewegt und was er sich selbst zutraut. "Wahrscheinlich können wir mit der Exposition viel mehr erreichen als das eigentliche Ziel der Therapie, eine Angst zu lindern", sagt der Psychologe und Co-Autor Armin Zlomuzica von der Ruhr-Universität Bochum. Die Studie seiner Arbeitsgruppe liefert dafür zumindest ein Indiz. Aber lässt sich die Überwindung einer Angst wirklich auf eine andere übertragen?

Man muss dazu sagen: Der Effekt in der Studie war nicht riesig, und es handelte sich bei den Teilnehmenden nicht um Patienten mit diagnostizierten Phobien, was die Aussagekraft einschränkt. Aber auch andere Angstforscher, mit denen ZEIT ONLINE gesprochen hat, halten das Ergebnis für spannend und bedeutsam.

Was passiert, wenn wir uns der Angst stellen

Die Expositionstherapie basiert auf der zentralen Annahme, dass Menschen sich mit ihrer Furcht konfrontieren müssen, um sie zu überwinden. Wer die Angst vor dem Fliegen verlieren will, muss also in ein Flugzeug steigen. Wer Spritzen fürchtet, lernt in der Therapie, sich piksen zu lassen. Wer sich nicht traut, vor anderen Menschen eine Rede

zu halten, muss genau das ausprobieren, um zu überprüfen, was wirklich dabei geschieht. Expositionstherapie geht immer dahin, wo einem der Schweiß ausbricht. Therapeutinnen wie Patienten nehmen dafür einiges auf sich. Sie klettern auf Türme, steigen in dunkle Keller hinab, drängen sich in überfüllte U-Bahnen, lassen zuweilen auch – peinlich, peinlich! – absichtlich Gegenstände auf öffentlichen Plätzen fallen. Psychotherapeuten marschieren des Nachts sogar los, um unter Brücken eigenhändig Therapiespinnen aufzuklauben.

Newsletter

Was jetzt? – Der tägliche Morgenüberblick

Starten Sie mit unserem kurzen Nachrichten-Newsletter in den Tag. Erhalten Sie zudem freitags den US-Sonderletter "Was jetzt, America?" sowie das digitale Magazin ZEIT am Wochenende.

Abonnieren

Der ganze Aufwand, damit die Ängstlichen eines begreifen: Meine Angst ist unbegründet – das, was ich befürchte, tritt nicht ein. Es geht bei der Konfrontation nämlich nicht nur darum, die Angst auszuhalten und sich

daran zu gewöhnen, wie Psychologen früher annahmen. Heute weiß man: Es geht darum, eine andere Erfahrung zu machen als erwartet – die Spinne springt mir ja gar nicht ins Gesicht! Die Leute lachen mich nicht aus, wenn ich im Vortrag stocke oder rot werde. Das Flugzeug stürzt nicht ab. Korrigierende Lernerfahrung heißt das in der Psychologie. "In dem Moment, in dem das Gehirn registriert, dass seine ängstliche Vorhersage falsch war, wird die Aktivität der Amygdala runterreguliert", sagt der Psychologe Kevin Hilbert von der Health and Medical University Erfurt. Die Amygdala steuert unsere Angst. Man kann – zumindest im Tierversuch – bis auf die Ebene der einzelnen Nervenzellen nachverfolgen, wie die Zellen dieser Hirnregion das Feuer einstellen, wenn der erwartete Schrecken ausbleibt.

Eine Gedächtnisspur, die das Furchtgedächtnis hemmt

Dieses Aha-Erlebnis kann dazu führen, dass Menschen ihre Erwartungen ändern – und das Gehirn dauerhaft umlernt. Bei Phobien oder anderen starken Ängsten haben sich nämlich Verknüpfungen im sogenannten Furchtgedächtnis gebildet. Sie sorgen dafür, dass das Gehirn mit völlig unverhältnismäßiger Angst auf eine Situation oder Sache reagiert. "Dieses Furchtgedächtnis kann man zwar nicht löschen, aber man kann durch Expositionstherapie eine zweite Gedächtnisspur anlegen, die die Angst hemmt", sagt der Angstforscher Jan Richter von der Universität

Hildesheim. Dieses sogenannte Sicherheitsgedächtnis existiert fortan wie eine alternative, konkurrierende Spur im Gehirn. "Wenn man die Exposition häufiger wiederholt, wird das Sicherheitsgedächtnis immer robuster", sagt Richter. "Bis es schließlich stärker ist als das Furchtgedächtnis und sich durchsetzt." Damit beim Anblick einer Spinne oder großen Menschenmenge eben nicht mehr die Angst durchbricht, sondern die Überzeugung abgerufen wird: Hier ist nichts bedrohlich.

Angst
Mehr zum Thema

Angststörung
Wie Sie die Angst besiegen

Soziale Angststörung
Bitte nicht ansprechen!

Aber: Damit das Gehirn dieser neuen Lernerfahrung vertraut, muss die Exposition in der Therapie eigentlich zielgerichtet sein: Wer seine Angst vor Höhe verlieren will, muss sich in Höhe begeben. Wer seine Angst vor Spinnen verlieren will, muss Spinnen begegnen. Das ist die Annahme – und auch der Grund, warum die Bochumer Spinnen-Kirchturmstudie so verblüffend ist. Denn nach allem, was die Angstforschung weiß, kann

man seine Angst vor Höhe nicht dadurch verlieren, dass man eine Spinne berührt. Bei der Überwindung von Spinnenangst etwa, reicht es auch nicht aus, mit einer grünen Gummispinne im Zimmer der Therapeutin zu üben, wenn im eigenen Keller eine braune Hauswinkelspinne ihre Netze spannt. "Denn das Gehirn lernt den Kontext mit", sagt die Psychotherapeutin und Angstforscherin Ulrike Lüken von der Humboldt-Universität zu Berlin. Und das frische Sicherheitsgedächtnis lässt sich schnell verunsichern, wenn ein Detail nicht stimmt, sagt Lüken: "Das Gehirn denkt dann: Nee, diese Situation hier ist doch anders! Ich habe lieber Angst! Sicher ist sicher."

Da das Furchtgedächtnis eben nicht gelöscht wird, kann es noch immer abgerufen werden, wenn das Sicherheitsgedächtnis zögert. Ein häufiger Grund für Rückfälle nach der Therapie. "Deshalb gilt die goldene Regel: Eine Exposition übt man am besten dort, wo die Menschen auch im Alltag ihren Ängsten begegnen", sagt Lüken. Und es müssen die ganz persönlichen konkreten Befürchtungen sein, die man dabei überprüft. Wie aber passt das nun zum Ergebnis der Bochumer Studie?

Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch wirkt, lässt sich erklären. "Ich halte das Ergebnis der Studie durchaus für plausibel", sagt der Erfurter Psychologe Kevin Hilbert. "Das Anlegen der neuen, furchthemmenden Gedächtnisspur ist zwar der Hauptmechanismus, von dem wir heute ausgehen. Gleichzeitig ist längst klar, dass in der

Expositionstherapie verschiedene Mechanismen wirken." Sie setzt also viel mehr in Gang, als sich im Gehirn ablesen lässt. Sie verändert nicht nur unsere Gedächtnisstruktur und Gefühle. Sondern auch unser Verhalten. Und das, was wir über uns selbst denken.

Ein Schub fürs Selbstvertrauen

Warum die Bochumer Probanden nach der Spinnenkonfrontation auch beherzter auf den Kirchturm stiegen, kann der Studienautor Armin Zlomuzica noch nicht mit Sicherheit sagen. Aber er vermutet, dass die Erfahrung, die Spinnenangst zu überwinden, etwas Bedeutsames in ihnen verändert hat: die Selbstwirksamkeit. Das Gefühl also, aus eigener Kraft etwas schaffen und verändern zu können. "Wenn man etwas bewältigt, das man sich vorher nicht zugetraut hat, dann wächst das Zutrauen, das auch auf andere Bereiche zu übertragen", sagt Zlomuzica. Von einer "Mastery Experience" spricht er, einer Bewältigungserfahrung, die dem Selbstvertrauen einen Schub gibt. Die Spinne ist bezwungen – wäre doch gelacht, wenn ich es nicht auch mit diesem Turm aufnehmen kann.

Die Angst selbst war jedoch nicht ganz verschwunden. Das ist ein kleines, wichtiges Detail aus der Studie. Die Probanden, die da plötzlich so mutig den Kirchturm erklommen, hatten ihre Höhenangst noch nicht völlig verloren. Sie stiegen nur *trotzdem* hinauf. Sie übertrugen also ihr

Verhalten aus der Spinnentherapie auf den Turm – und konfrontierten sich. Genau das ist ein elementarer erster Schritt. Denn Vermeidung ist ein häufiges Muster menschlichen Verhaltens, das Ängste aufrechterhält.

Wenn der eigene Radius immer kleiner wird

Vermeidung geht auch damit einher, dass Menschen häufig unter mehreren Ängsten leiden. "Wer aus Furcht bestimmte Situationen vermeidet und damit kurzfristig gut fährt, neigt dazu, diese Strategie immer häufiger und auch in anderen Situationen anzuwenden", sagt Jan Richter. Irgendwann scheinen dann immer mehr Dinge bedrohlich.

Panikattacken
Thema

Panikattacken
Hallo, Angst

Panikattacken
"Ich habe meinen Körper ständig in Alarmbereitschaft gehalten"

Wer zum Beispiel aus Angst vor plötzlichen Panikattacken öffentliche

Orte meidet, entwickelt oft noch zusätzlich zu der Panikstörung eine sogenannte Agoraphobie (Platzangst). "Betroffene meiden dann häufig auch noch öffentliche Verkehrsmittel oder Kinos, sie haben Angst, unter vielen Menschen eingeschlossen zu sein und aus der Situation nicht entkommen zu können, falls sie einen Panikanfall erleiden sollten", sagt Richter. Die Angst vor dem Panikanfall überträgt sich also auf die Orte, und je mehr Orte man meidet, desto weniger traut man sich, der Welt zu begegnen. Der Spielraum wird immer kleiner. Und auch die Chance, überhaupt neue Erfahrungen zu machen, die die Angst lindern könnten.

Diese Dynamik gilt es zu durchbrechen. Mehr noch: Man kann sie offenbar in umgekehrter Richtung nutzen. Statt den eigenen Radius immer weiter zu verkleinern, muss man ihn vergrößern. Erst eine Angst überwinden und dann eine weitere. So die Annahme. Und die Studie aus Bochum liefert einen Hinweis darauf, dass dies funktioniert. Dass sich also nicht nur Ängste übertragen, sondern umgekehrt auch die Effekte der Therapie.

So verändern sich die Pfade des Lebens durch eine Therapie

Tatsächlich beobachten Therapeuten so etwas bei ihren Patientinnen und Patienten. "In meiner klinischen Erfahrung sehe ich häufig, dass Patienten sich plötzlich Dinge zutrauen, die wir in der Therapie gar nicht

explizit geübt haben", sagt Ulrike Lüken. Kürzlich habe sie eine Frau behandelt, die es vermied, in ein Flugzeug zu steigen. "Im Fokus der Exposition standen zwar andere Ängste, aber gegen Ende der Therapie sagte die Patientin: 'Übrigens fliege ich nun zu einer Freundin nach Paris. Und ich werde auch eine Konferenz in Übersee wahrnehmen.' Prima, habe ich gesagt, Sie haben alles erreicht, was Sie wollten: Sie sind frei zu tun, was Sie möchten."

Wie sich sogar die kleinen Pfade des täglichen Lebens ändern, wenn man Ängsten nicht länger ausweicht, demonstriert eine Studie, die gerade im *Journal of Anxiety Disorders* erschienen ist. Eine Gruppe deutscher Psychologen, darunter Jan Richter, konnte mithilfe von Smartphonedaten messen, dass Angstpatienten nach einer Expositionstherapie körperlich aktiver wurden, dass sie mehr Schritte am Tag zurücklegten und auch mehr Menschen begegneten. Ihre Stimmung besserte sich dabei ebenfalls (Heinig et al., 2024). Die Forscher werten das als Hinweis darauf, dass eine Expositionstherapie nicht nur dazu ermutigt, sich bestimmten Situationen auszusetzen, sondern auch darüber hinaus weitreichende Auswirkungen auf das tägliche Leben haben kann.

Bewältigungserlebnisse scheinen wie Antriebsfedern zu wirken, die Menschen mutiger hinaus ins Leben gehen lassen. Sie können motivieren und dazu beitragen, den Therapieerfolg nachhaltig zu

stärken. Denn auch nach der Therapie gilt es, sich weiter zu konfrontieren, um das neue Sicherheitsgedächtnis immer wieder aufzufrischen und weiter zu festigen. Für manche ist das eine lebenslange Aufgabe.

Der Erfolg einer Therapie: hängt auch von den eigenen Erwartungen ab

Könnte man diesen Motivationsschub nicht gleich von vornherein nutzen? Armin Zlomuzica fand in einer Studie schon vor Jahren Hinweise darauf, dass Versuchspersonen eine Angst schneller wieder verlernen konnten, wenn sie dabei gezielt positives Feedback erhielten, das ihre Selbstwirksamkeit stärkte. Wenn ihnen zum Beispiel gesagt wurde, dass sie besonders gut mit Stress umgehen könnten. Obwohl dieses Feedback gar nicht unbedingt stimmte, schien die Ermutigung den Probanden zu helfen. Andere Forscher fanden ähnliche Zusammenhänge. US-amerikanische Psychologen etwa wiesen während der Corona-Pandemie nach, dass Menschen ihre Angst vor Covid-19 besser in den Griff bekamen, wenn sie sich bewusst Momente in Erinnerung riefen, in denen sie andere Probleme oder Herausforderungen gemeistert hatten.

Was man sich selbst zutraut, kann also einen Effekt haben. Und auch, was man von der Therapie an sich erwartet: "Wir wissen mittlerweile,

dass die positive Erwartung an die Effekte der Psychotherapie einer der wichtigsten Faktoren ist, um vorherzusagen, wie gut eine Therapie funktioniert", sagt Jan Richter. Erkenntnisse aus der medizinischen Placeboforschung haben inzwischen auch in die Psychotherapieforschung Einzug gehalten: Je mehr der Patient an die Wirkung glaubt, desto effektiver kann die Behandlung sein.

Therapeutinnen können dazu beitragen, dass Patienten zuversichtlich an die Sache herangehen – indem sie ihre Ressourcen aktivieren, ihnen also etwa bewusst vor Augen führen, wie sie frühere Schwierigkeiten überwinden konnten. Denn für viele Menschen ist die Exposition ein enormer Schritt, der nach Jahren oder gar Jahrzehnten der Angst und des Vermeidens unmöglich erscheint.

Und nun die traurige Realität

Aber da ist eine Sache, die zunächst noch wichtiger wäre: die Expositionstherapie überhaupt anzuwenden. Denn obwohl sie bei vielen wirksam ist, wird sie erstaunlich selten in der Praxis angewendet. Zu diesem Ergebnis kam 2018 eine Umfrage unter mehreren Hundert Verhaltenstherapeuten in Deutschland. Nicht mal bei jeder zweiten Angstbehandlung kam demnach die Exposition zum Einsatz. Und wenn, dann vorwiegend nur in den Praxisräumen, nicht aber im Alltag der Patientinnen und Patienten. Gründe dafür waren laut der Umfrage etwa

der Aufwand der Methode und insbesondere das Verhältnis von Aufwand und Vergütung.

Der Befund erschüttert Fachleute bis heute. Was nützt es, wenn sie immer besser verstehen, wie man dieses Mittel einsetzen und optimieren kann, um das Leben von Menschen zu verändern, wenn viele offenbar kaum eine Chance haben, von diesem Wissen zu profitieren.

Vielleicht ein kleiner Trost: Eine Studie unter Menschen mit Panikstörung und Agoraphobie ergab kürzlich, dass schon die vorbereitende Therapiephase (vor den eigentlichen Übungen) Menschen dazu motivieren kann, ihr Verhalten zu verändern. Denn nachdem die Probanden erfahren hatten, wie wichtig es ist, ihren angstbesetzten Situationen nicht länger aus dem Weg zu gehen, begannen viele bereits damit, ihr Vermeidungsverhalten abzulegen: Sie ließen sich bei einem Test deutlich häufiger und auch länger als zuvor in einen sehr kleinen, engen Raum stecken. Obwohl die eigentlichen Expositionsübungen in der Therapie noch gar nicht begonnen hatten. Das Wissen allein schien sie zu motivieren, einen ersten Schritt zu tun.

Startseite Kommentieren Teilen Link kopieren Drucken

Angst Phobie Psychotherapie Psyche Gehirn Aktuelle Themen

34 Kommentare

Meine Kommentare Highlights **Neuste** / Älteste

? Was denken Sie?

J **Jadebaum**
vor 8 Monaten

Ich halte als Therapeutin die Expositionstherapie für unzureichend und lar
habe im Gegenzug schon hunderte Menschen mit Phobien und Ängsten mi
Klopftherapie - EFT - behandelt. Angst vor dem Fliegen, vor Zahnärzten, vo
vor Hunden und Spinnen oder Höhenangst. Häufig dauert das Lösen der Phobie 20
Minuten, das Höchste waren 1,5 Stunden. Es gibt inzwischen 271 Studien zur
Klopftherapie, die zeigen, wie immens sinnvoll und effektiv diese ist. Es wird auch zum
Teil an Universitäten und Musikhochschulen geforscht. Es gibt meiner Schätzung nach
ein paar Hundert Psychologen, die diese Methode in Deutschland mit anwenden, aber
immer noch zu wenig.

Beitrag melden
Link kopieren

Antwort schreiben 2 2 3

SU **"Sand Uhr "**
vor 8 Monaten

Bei mir ist die Expositionstherapie nicht nachhaltig. Ich muss alles immer
wieder neu lernen. Und irgendwann lief es darauf hinaus , dass ich es aufg
Ich kann im Alltag einfach nicht jeden Tag über Brücken gehen, Aufzug fah
fahren, Autobahn fahren etc. Ich leide an Panik mit Agoraphobie, am Ende lebe ich jetzt
so gut es geht damit.

Beitrag melden
Link kopieren

Antwort schreiben

❤️ 6 😕 2 😉 2

G **GastonFWI**
vor 8 Monaten

Exposition hilft in psychologischer Therapie auch sehr gut mit Techniken w
Psychodrama, Hypnose, EMDR.

Antwort schreiben

Beitrag melden
Link kopieren

H **Hannebambl**
vor 8 Monaten

Ich habe eine Angst vor Autobahnen und längeren Strecken entwickelt. Bis
nicht selbst Autobahn, in Urlaub fährt meine Frau und ich sitze mehr oder
gestresst nebenan. Was interessant ist, die Angst schwankt je nach Verfas
Stimmung.

Eine Gesprächstherapie bringt nicht viel, ich müsste immer wieder in die Situation gehen und mich dem Thema stellen. Hierbei bräuchte ich jedoch professionelle Unterstützung.

Und so vermeide ich weite Strecken wo es geht und schränke mich dabei zunehmend selbst ein.

Microdosing scheint bei mir die Angst zu drosseln. Mal sehen.

4 Antworten Antwort schreiben

❤️ 1

Beitrag melden
Link kopieren

H **Hammaimmasogemacht**
vor 9 Monaten

Möglicherweise tröstend für Betroffene aber auch grundsätzlich sehr inte
folgendes Buch.

Beitrag melden

Thorsten Glotzmann, Herr G. hat Angst, Piper

Ich habe das Buch aufgrund eines sehr gut geschriebenen Artikels von Herrn Glotzmann in zeitonline zu diesem Thema gekauft.

https://www.zeit.de/gesundheit/2024-03/angststoerung-umgang-strategien-alltag-methoden

Mir gefällt dieses Buch sprachlich und inhaltlich außerordentlich gut.

Antwort schreiben 3

Link kopieren

H

Hendess
vor 9 Monaten

Meine Mutter hatte Angst, über Brücken, vor allem kleine, zu gehen (also g
anderen wären noch einmal ein anderes Thema ;-)).

Beitrag melden

Link kopieren

Das habe ich von ihr gelernt. Hat super funktioniert - ich hab's sogar noch

Mit Anfang /Mitte 40 habe ich mit Inline-Skaten angefangen. Im Winter, wenn es kein offizielles Tuesday-Night-Skating gibt in Frankfurt, treffen sich dienstagabends ein paar Hardcore-Skater zu privaten Touren.

Und was machst Du, wenn Du 20 Kilometer aus der Stadt raus mit 25 Leuten im Dunklen an einer Schleusenbrücke mit Gitterboden (!!!) stehst?? Hint: Du zwingst nicht die 25 Leute, umzudrehen ...

Hat prima funktioniert, hält 20 Jahre später immer noch und ließ sich ebenfalls auf anderes übertragen: Blutspenden, zum Beispiel.

Und ein Freund von mir mit alter Kate (!) an der Ostsee, fand es doch etwas peinlich, dass ich ihm die Spinnen raussetzen musste - und ziemlich dämlich, weil ich ja immer nur kurz zu Besuch war. Also musste er doch selbst ran - hat auch funktioniert.

Antwort schreiben

12 3

z

zut555
vor 9 Monaten

Naja, ich fürchte mich eigentlich nur vor dem Tod. Was empfiehlt der Psych
Welt in diesem Fall?

Beitrag melden
Link kopieren

2 Antworten Antwort schreiben

V

Vanessa1984
vor 9 Monaten

Als jemand, dem selbst keine spezifische Phobie bei sich bekannt ist (wer v
noch an sich feststellt), bei Bekannten habe ich beobachtet, dass jemand m
starken Angst vor X auch häufig Angst vor Y hat und generell eine ängstlic
potenziellen Ängsten, Bedrohungen, Risiken, Unsicherheiten erkennbar ist. Weiß
jemand, ob Phobien auch von einer Grundhaltung oder Charaktereigenschaft begünstigt
werden?

Beitrag melden
Link kopieren

1 Antwort Antwort schreiben

MEHR LADEN

ZEIT ONLINE

Nach oben

Impressum Hilfe & Kontakt Unternehmen Karriere Presse Jobs Shop ZEIT REISEN Inserieren Mediadaten

Bildrechte Rechte & Lizenzen AGB Datenschutz Privacy Einstellungen Cookies & Tracking Abo kündigen